

“Kom tot mij, allen, die vermoeid en belast zijn, en Ik zal u **rust** geven; neem mijn juk op je en leer van mij, want Ik ben zachtmoedig en nederig van hart, en je zult rust vinden voor je ziel; want mijn juk is zacht en mijn last is licht.” Mat. 11:28-30

Rust voor je ziel, zodat je lading geen last is.

Deze VRIJBRIEVEN worden samengesteld door De Gele Bus; Nicoline Swen en Helene Westerik in samenwerking met verschillende geloofsgemeenschappen in Oost- en Noord Nederland, veelal lid van Vrijzinnigen Nederland.

Hebt u ook een bijdrage of een vraag/opmerking? Mail naar [degelebus@swen.nu](mailto:degelebus@swen.nu) Of bel: 06 43167139 (Helene Westerik) 06 22497969 (Nicoline Swen)

Op ons YouTubekanaal De Gele Bus zijn diverse filmpjes van vieringen en gesprekken te bekijken.

Ik zie in zomerlicht de glimlach van de bron, waaruit het leven stroomt, Als stralen van de zon.

De schepping zingt het uit en nodigt mij te leven, als mens, die lied en licht en zomer door wil geven.

- A. Bronswijk, Zomerpsalm



Lieve mensen,

**Opladen**; een woord dat bij mij de diepte ingaat. Iets met graven of zo. En dat deed ik ook in mijn vakantie. Voor ons vakantiehuisje kochten we wat plantjes. Toen het 35 graden was. Het tuincentrum had een grote bak met plantjes die van droge grond houden, dus dat moest goed komen. Een diep gat graven, zo leerde mijn moeder mij, en dan in het gat heel veel water doen. Dan kunnen ze wortelen, en hoef je ze nadien heel wat minder water te geven. De planten staan er nog steeds vrolijk en kleurig bij. **Geworteld**; om daardoor zelf van nóg dieper water te kunnen halen. En daardoor te kunnen **opladen**. Gewoon - op de plek - waar ze - staan. Het navolgen waard!

Met een vrolijke groet, Helene Westerik

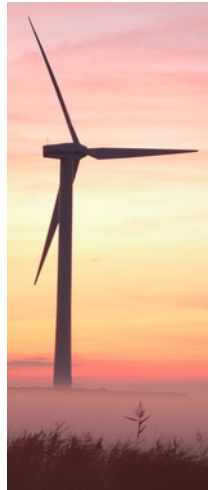


Lieve mensen,

We zwierven drie weken door Denemarken. We liepen bijna 500 km. We zetten de tent op waar het zo uitkwam. We zwommen in zee. We plukten bramen. We braadden worstjes boven een vuurtje. We gingen naar bed als het donker werd. We lazen geen nieuws. We zongen liedjes. We raaptten mosselen. We lachten en huilden. We waanden ons **samen** in het paradijs.

Hoewel het natuurkundig niet kan, is het toch waar: **ontspannen** is opladen!

Hartelijke groet, Nicoline Swen



Een (vrije) vertaling van het gedicht *How to Do Absolutely Nothing*, van Barbara Kingsolver

Huur een huisje aan het strand, of een kamer maar: laat je wandelschoenen thuis. Neem geen kleren mee die je zou dragen als mensen je zouden kunnen zien. Neem geen telefoon mee, geen laptop, geen tablet. Hooguit Scrabble, maar geen woordenboek, en geen potloden om de score bij te houden. Ga zonder kookboek of wat dan ook, om te kunnen koken. Een hengel, oké, maar zonder lijn, haak en dobber, laat alles thuis. Ontdek wat rest.

laad me met rust



## Ideeënbus

Voor opladen is het soms nodig eerst te ontladen. Maak daar eens een lijstje van....



## Het zomerleven

Het zomerleven wordt weer wakker,  
het groen bedekt de zwarte grond,  
er ruisen halmen op de akker,  
en dauw omlijst de morgenstond.  
En alle mensen vormen saam  
een liefdesband uit veler naam.

De bloemenzee op vele velden,  
met koninklijke pracht bekleed,  
de zorgeloze vogels melden,  
dat 't wonder ons echt niet vergeet.  
't Is alles een gelijkenis  
van meer dan aards geheimenis.

Dit alles in mijn hart gesloten,  
zo kan ik door de wereld gaan,  
geluk is in mijzelf besloten,  
zo kan ik steeds mijn weg verstaan.  
Dan is het aardse leven goed  
als 'k in het licht de ander groet.

- Helene Westerik  
Mel.: 'Aan u behoort o heer der  
Heren'



## "You Raise Me Up" – Josh Groban

When I am down and, oh my soul, so weary  
When troubles come and my heart burdened be  
Then, I am still and wait here in the silence  
Until you come and sit awhile with me

You raise me up, so I can stand on mountains  
You raise me up, to walk on stormy seas  
I am strong, when I am on your shoulders  
You raise me up... To more than I can be

You raise me up... To more than I can be



Dit is de Kongegeen in  
Denemarken,  
Koningseik, we liepen er  
dit jaar langs. Hij wordt  
1000 - 1400 jaar oud  
geschat. Kan je je  
voorstellen, al die  
blaadjes, al die eikels,  
wat een energie!

### Stenen ontladen en opladen:

Belangrijk is om te realiseren dat edelstenen, mineralen en kristallen leven en een bepaalde frequentie of trilling bevatten afhankelijk van hun eigenschappen. In de aarde zijn de stenen gegroeid en hebben ze energie gekregen van moeder aarde. Eenmaal uit de aarde gehaald dienen de stenen regelmatig gereinigd (ontladen) en opgeladen te worden om hun energetische werking te behouden.



Het opladen en ontladen van edelstenen



Met een hart vol vrede,  
zijn wij zegenend nabij.  
Van Uw liefde delend,  
waarin wij zelf tot  
bron van zegen zijn.